普通高中教科书

音乐

选择性必修

舞蹈表演



普通高中教科书



花城出版社


ISBN 978-7-5360-9030-9



花城出版社

绿色印刷产品

批准编序号：鲁发改价格核【2020】028070　定价：9.52元
（含1张配套光盘 定价5.00元）

普通高中教科书



主　　编　程建平
本册主编　王海英

花城出版社
中国・广州

图书在版编目（CIP）数据

音乐 : 选择性必修. 舞蹈表演 / 程建平主编. --
广州 : 花城出版社, 2020.1
普通高中教科书
ISBN 978-7-5360-9030-9

Ⅰ. ①音… Ⅱ. ①程… Ⅲ. ①音乐课－高中－教材
Ⅳ. ①G633.951.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第005771号

编写单位：花城出版社
主　　编：程建平
副 主 编：许新华　杨　健
本册主编：王海英
主要编写：张志琴　黄定雄

出 版 人：肖延兵
责任编辑：王永媛　钟　珺
技术编辑：薛伟民　凌春梅
责任校对：李道学
装帧设计：林露茜　李玉玺

书　　名　普通高中教科书 音乐：选择性必修 舞蹈表演
PUTONG GAOZHONG JIAOKESHU YINYUE：XUANZEXING BIXIU WUDAO BIAOYAN
出版发行　花城出版社
（广州市环市东路水荫路11号）
经　　销　全国新华书店
印　　刷　山东沂水沂河印刷有限公司
（山东省沂水县振兴路1号）
开　　本　889毫米×1194毫米　16开
印　　张　3.5
字　　数　67,000字
版　　次　2020年1月第1版　2020年1月第1次印刷
定　　价　9.52元（含1张配套光盘　定价5.00元）
批准编序号　鲁发改价格核［2020］028070

如发现印装质量问题，请与我社（020－37592313）联系调换。

目录 mulu



第一单元

中外民族民间舞

不同地区、国家和民族的民间舞蹈，因受生存环境、生活方式、风俗习惯、文化传统、民族性格、宗教信仰等因素影响，在表演技巧和风格上有着鲜明的地域特色和独特风格。



欣赏与感知

● 汉族舞蹈（东北秧歌）

东北秧歌，形式诙谐，风格独特，将东北人民热情质朴、刚柔并济的性格特征表现得淋漓尽致。“稳中浪、浪中梗、梗中翘，踩在板上，扭在腰上”是东北秧歌的最大特点。同时，花样繁多的“手中花”，哏、俏、幽、稳、美的韵律，还有明快且富有弹性的节奏，都是东北秧歌的特色。

《妞出嫁》　编导：王睿、袁志敏、金春昌



《妞出嫁》是表现一位少女在出嫁的过程中所呈现出的一系列情绪变化的表演型舞蹈。脚下的大步行走与上身、头部的左顾右盼，展示出东北女孩泼辣的个性；舞蹈中运用“哏”“俏”的小划圆动律和脆而小的原地后步，呈现出稍带扭捏的少女害羞的情感状态，使东北秧歌“哏”“俏”的风格特点表现得淋漓尽致。



● **藏族舞蹈**

藏族舞蹈是藏族民间舞蹈的总称。藏族舞蹈源远流长，与汉族舞蹈相互交流，也受周边民族和国家舞蹈的相互影响，形成了独具特色的中国高原地区藏族舞蹈文化。藏族舞蹈体态的基本特征是坐胯，上身松弛并向前倾。其特有的高原环境造就了藏族民间舞“无屈不成动，欲动必先屈”的动作规律。藏族的民间舞蹈种类繁多而各具特色，较常见的表演形式有弦子、锅庄、踢踏等。

《扎西德勒》　编导：张继钢、孙育鹏、夏小虎、金美花



《扎西德勒》在突显藏民族自身特性元素的同时，在整体编创和动律设计上体现了独特的民族风格。不仅能从舞蹈的服装、音乐的效果、动作的韵律中直观地反映出来，而且在舞美设计、灯光设计和舞台调度上给人带来一种与众不同的视觉冲击，使舞蹈在传统表现形式的基础上得到了升华。



● 维吾尔族舞蹈

维吾尔族有着悠久的文化传统和丰富的艺术遗产，其歌舞艺术更是绚丽多姿。维吾尔族舞蹈在继承古代鄂尔浑河流域和天山回鹘乐舞传统的基础上，还吸收了古西域乐舞的精华，经长期发展与演变，形成了独树一帜的民间舞蹈艺术。音乐中的“切分”“附点”最能代表维吾尔族舞蹈的风格和特点。主要表演形式有“多朗舞”“赛乃姆”和“手鼓舞”等。其基本动作有托帽、扶胸、夏克、绕腕、立腕横手等。主要步法有垫步、自由步、滑冲步、三步一抬和多朗步等。

《古扎丽古丽》 编导：刘海燕、李香珍



《古扎丽古丽》属于赛乃姆系列。作品在相同的表演节奏中以不同的律动形式呈现，彰显了维吾尔族舞蹈的基本体态和风格特征。传统维吾尔族舞蹈肢体语言的应用，特别是舞蹈中动与静的完美结合以及移颈、翻腕等风格独特的动作运用，展现了热情奔放、豪迈细腻的民族风情。

● 瑶族舞蹈

瑶族舞蹈与劳动生活中的农耕、狩猎、祭祀和节庆等密不可分，与鼓、歌、舞等艺术形式常常融为一体。主要有长鼓舞、铜鼓舞和陶鼓舞等。

长鼓是瑶族民间常见的一种乐器，又是一种舞蹈道具，有着悠久的历史。其基本形状为两端呈喇叭状，中间细小，两端鼓腹镂空，以黄羊皮或牛皮蒙鼓面，鼓身通常绘有彩色图饰。每逢“盘王节”，都要跳长鼓舞来祭奠始祖盘王。

《汪嘟》 编导：王海英、黄冬赟



在瑶语中“汪嘟”就是长鼓。该作品表现了一群善良朴实的瑶族人民，肩挎长鼓在生命中传递着信仰和追求。其中的欢乐场景，展现了瑶族人民在与大自然和谐相处中热情似火的生活态度。该作品具有浓郁的民族风格，折射出对瑶族民间传统舞蹈文化的深入理解以及对人类文明进程的追寻和永不停歇的理性思考。

● 西班牙舞蹈

西班牙舞蹈分很多类型，有弗拉明戈舞蹈、巴斯克舞蹈、马拉加舞蹈、阿拉贡舞蹈和塞维亚舞蹈等，最著名的是源于西班牙南部安达卢西亚的弗拉明戈舞蹈。这是一种即兴舞蹈，没有固定的动作，以舞蹈者和歌唱者、伴奏者以及观众之间的情绪互动来完成。弗拉明戈舞蹈以其独特的即兴性风格闻名于世。

《火舞》（选自《大河之舞》第七幕） 编导：［爱尔兰］约翰·麦科尔根、［爱尔兰］麦克·弗莱利



《火舞》的风格为西班牙舞蹈弗拉明戈。弗拉明戈舞蹈融合了吉卜赛文化和安达卢西亚民间文化，是当今世界最富感染力的舞种之一。其节奏强烈明快，动作夸张有力，具有自由、热情、奔放的艺术感染力。弗拉明戈不仅是歌、舞和吉他音乐的结合，也代表着一种豪放、激昂和不受拘束的生活方式。

● 踢踏舞

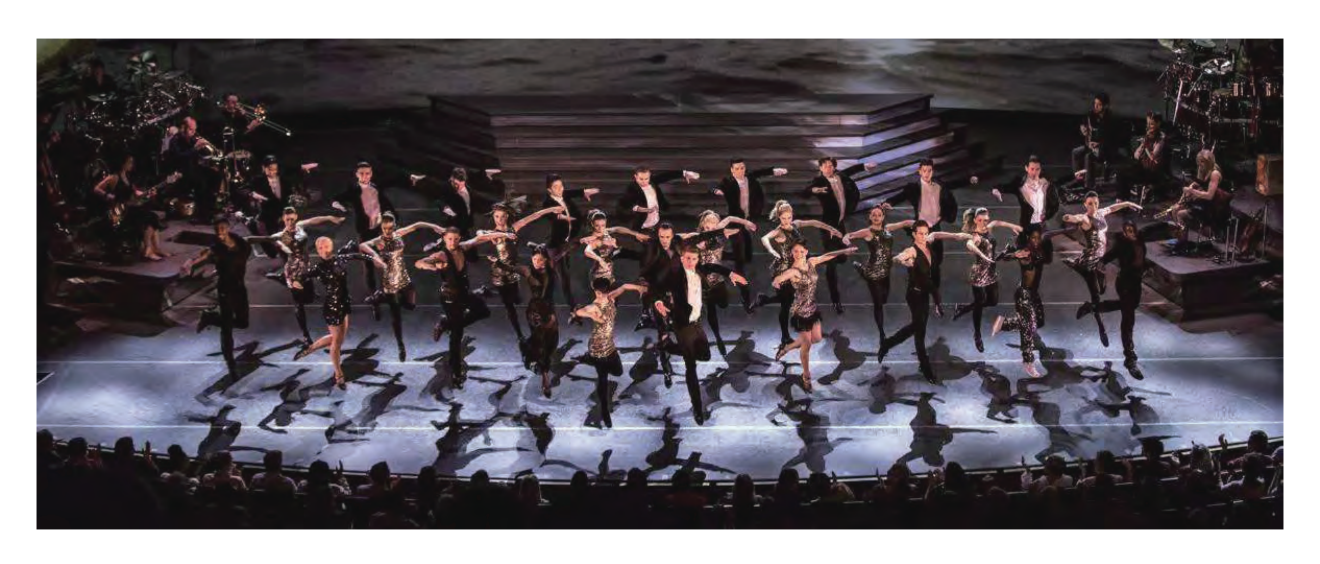
踢踏舞是源于美国百老汇的一种现代舞蹈风格的流行性舞蹈。经过不断的演变和发展，主要形成了两种风格：爱尔兰风格的踢踏舞和美国风格的踢踏舞。舞者并不注重身体的舞姿，而是注重用脚掌与脚跟击打节奏时的复杂技巧。踢踏舞主要强调脚部动作的灵活性，它夸张热烈、自由奔放，吸收了爵士乐和即兴表演等诸多元素，更具自娱性、开放性和挑战性。主要靠踢踏鞋在地板上摩擦、拍击，发出各种踢踏声，配以各种舞姿，形成踢踏舞特有的幽默、诙谐的风格，具有丰富的表现力。

《大河之舞》 编导：［爱尔兰］约翰·麦科尔根、［爱尔兰］麦克·弗莱利









《大河之舞》是爱尔兰踢踏舞剧。该剧以爱尔兰民族传统特色的踢踏舞为主轴，融合热情奔放的西班牙弗拉明戈舞和自由不羁的美国踢踏舞，并吸收古典芭蕾与现代舞的精髓，结合世界各地多种舞蹈艺术形式，叙述了爱尔兰人与大自然抗争，经历战争、饥荒等种种磨难，最后重建美好家园的故事。作品气势磅礴，犹如一部恢宏的史诗。



排演与表现

● 《妞出嫁》（片段）

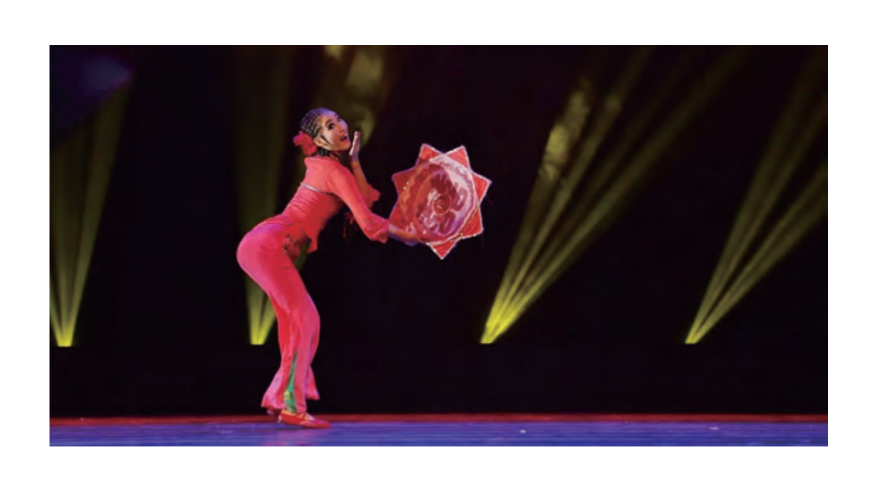
编导：王睿、袁志敏、金春昌

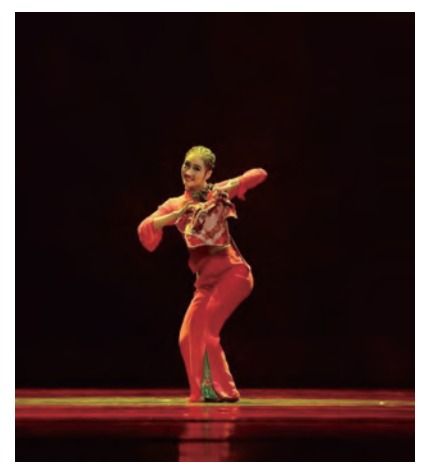
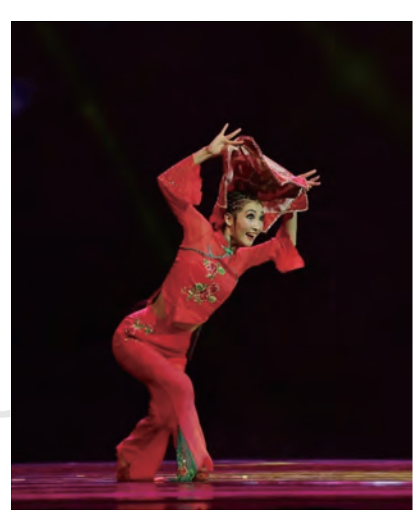
溜 溜 绢 花

1=D $\frac{2}{4}$

李　亮 编曲

1̇ 1̇ 3 56 | 5. 6 | 1̇. 2̇ 1̇ 3 | 5 – | 3 5 6 56 | 1̇ 1̇ 3 5 | 5653 2 23 | 5. 65 | ……



排演实践

音乐选择：该舞蹈可选用喜庆、欢快风格的音乐。以上乐谱为参考谱例。

准备动作：站小八字步，面向1方位。

1~8　脚下碎步，上身前俯划圆动律，双手放于胸前，向左自转一圈。

2~8　1–4拍，脚下屈膝碎步后退，右手身前里外片花，左手托腮。

3~8　1拍，左脚正前上步，双手头顶绕花。2拍，右脚右旁迈步，双手从右向左划手并绕花。3–4拍，右脚前迈步呈右前踏步，上身左右晃身，双手大交替花。5–6拍，脚下十字步，右手大交替花，左手托腮。7–8拍，双脚屈膝向前并跳步，双手在胸前绕花。

4~8　1–4拍，重复3~8的1–4拍。5–8拍，双脚向前十字步，右手左右摆巾，左手托腮。

5~8　1–4拍，脚下碎步，上身前俯，右手胸前外片花。5–6拍，右起跳并步，左起前盖手。7–8拍，身体对7方位并步屈膝，双手捏巾于右胯前，捏巾片花一次。

6~8　1–4拍，向左自转一圈。5–6拍，左起向8方位迈两步，右手左右摆巾，左手扶额托腮。7–8拍，左脚前迈步，右脚后射燕，双手从胸前推开至山膀位。

7~8　1–4拍，自转一圈后体对7方位屈膝并步，双手捏巾拎于脸前。5–8拍，膝盖慢慢直立，上身左右顾盼。

8~8　1–8拍，脚下碎步向6方位移动，上身前俯划圆动律，双手放于胸前。

动作要领与提示：

膝部松弛、脚腕略勾、后踢，落地同时膝部略加控制，形成带有“寸劲儿”的一步一顿的动感特点。

● **《扎西德勒》（片段）**

编导：张继钢、孙育鹏、夏小虎、金美花

欢腾的雪顿节

1=F $\frac{2}{4}$

孙　新 编曲

6 6 5 6 1 | 2 2 3 2 3 | 5. i 6 5 | 3 2 3 |

6 6 i 6 5 | 3 3 5 3 2 | 6 1 2 3 2 1 5 | 6 6 | ……








排演实践

音乐选择：该舞蹈可选用欢庆、豪迈风格的音乐。以上乐谱为参考谱例。

准备动作：站小八字步，面向1方位。

1~8　1–2拍，右脚前踏两步，双膝微屈，上身微含，双手在身体两侧自然下垂。3–8拍，做退踏步3次。

2~8　1–8拍，七下退踏步。

3~8　重复2~8。

4~8　1–8拍，绕手滴答步。

5~8　重复4~8。

6~8　1–8拍，绕圈滴答步，呈扬手手位。

7~8　1–8拍，悠摆步。

8~8　1–8拍，双脚做原地高抬踏步，双手于身体两侧斜下方，手心向前。

动作要领与提示：

膝部保持松弛、屈伸和颤动，并在膝部的屈伸和颤动加上中心的移动以带动上身左右晃动；手臂通常随脚下的节奏伴有甩袖、撩袖、抛袖等动作。

● **《古扎丽古丽》（片段）**

编导：刘海燕、李香珍

古扎丽古丽

1=D $\frac{2}{4}$

雷振邦　曲

6 ⁷⁶#5 6 | 7 ¹²1 1 | 6. 1 7 #5 6 | 6 – | 6 1 7 6 | #5 6 5 4 | 3 0 2 3 | 3 – | ……









排演实践

音乐选择：该舞蹈可选用新疆少数民族风格的音乐。以上乐谱为参考谱例。

准备动作：站小八字步，面向3方位，双臂自然下垂。

1~8　1–4拍，左脚起向前方位步，做前后方位颤步，双手交替做单手扶胸位，上身微前俯，头微前方位，目视前方。5–8拍，脚下动作同1–4拍，左手于嘴前做遮羞手，右手慢慢抖动上升。

2~8　重复1~8。

3~8　1–4拍，左脚上步，双腿交叉，膝盖微屈，左手方位肩手，右手邀请手。5–8拍，右脚旁方位，双脚旋转一周后，左脚在前，交叉半跪，双手交叉穿手，打开至胸前位。

4~8　1–4拍，左脚在前交叉半跪，双手于胸前位不变。5–8拍，右手于嘴前做遮羞手，左手呈前摆手势。

5~8至6~8体态一直保持4~8，直到6~8中的5–8拍，身体从2方位转向8方位方向。

7~8　1–4拍，脚下在原地做三步一抬，左手遮阳手位，右手邀请手位。5–8拍，反方向动作。

8~8　重复7~8。

动作要领与提示：

注意身体各部分的细致运用及头、肩、手腕、腿等的巧妙配合与变化。常见的下肢动作有垫步、一步一抬身点颤、自由步等，上肢动作有托帽式、提裙式、立腕横手、扶胸式等。

● **《汪嘟》（片段）**

编导：王海英、黄冬赟

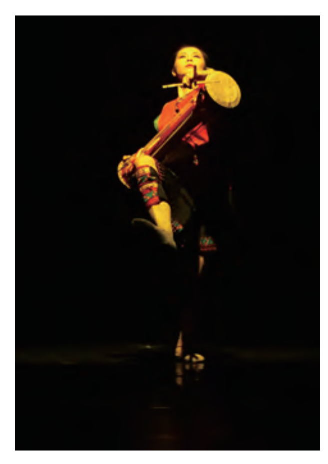
瑶 乡 风 情

1=C $\frac{2}{4}$

化　石　曲

2 2 | 2 6 5 | 2. 3 1 2 | 6 – | 6. 1 6 5 | 2 3 2 | 6. 1 6 5 | 6 – | ……









排演实践

音乐选择：该舞蹈可选用连南瑶族风格的音乐。以上乐谱为参考谱例。

准备动作：下场口，脚站自然位，面向3方位。

1~8　1–4拍，左脚起向前迈步，做深蹲步，双手横架鼓，做前后摆鼓动律，上身前倾微含。5–8拍，重复反面动作。

2~8　1–2拍，左脚后撤左转一周，横架鼓。3–4拍，左脚起向前屈膝蹭步，上身做左右绕鼓动律（一拍一动）。5–8拍，重复1~8中1–8拍的动作。

3~8　1–4拍，左脚起向前屈膝蹭步，上身做左右绕鼓动律（两拍一动）。5–6拍，左脚起向前屈膝蹭步，上身做前后摆鼓动律（一拍一动）。7–8拍，深蹲步，横架鼓。

4~8　1–4拍，重复3~8 。5–6拍，动作（一拍一动）。7–8拍，微蹲步，压鼓尾，抬头看3方位造型。

5~8　1–3拍，左脚起向8方位做蹭跳吸蹬步（两拍一次），前身做左右绕鼓动律。第4拍，右脚脚尖带动绕向4方位顺势向右后转向4方位。5–6拍，重复3~8中5–6拍的动作。第7拍，双脚并立半脚尖，同时提鼓头压鼓尾。第8拍，左腿后撤形成左后踏步，提鼓尾压鼓头。

6~8　1–6拍，左脚起分别向8方位、6方位、2方位蹭跳吸蹬步（两拍一次）。7–8拍，面向5方位左脚向前迈步，同时向前压鼓头。

7~8　1–2拍，重心移至左脚，同时右手抽鼓头。3–8拍，右腿缓缓向前做吸蹬步，右手压鼓头，左手提鼓尾，鼓面分别朝向1方位、5方位。

8~8　1–2拍，继续延伸7~8中3–8拍的动作。第3拍，右脚旁方位，右手迅速右前压鼓头。第4拍，向右转向1方位，同时左腿蹬跳，右腿后折，右手推鼓头，左手抽鼓尾。第5拍，双脚落地与肩同宽、屈膝，抽鼓头回身。6–7拍，推鼓跳翻身。第8拍，回到1方位双腿屈膝，右前压鼓头造型结束。

动作要领与提示：

（1）舞排瑶大长鼓舞时，鼓绳挂于左肩，长鼓横于腹前，右边鼓面较小一端为鼓头，左边鼓面较大一端为鼓尾。

（2）注意舞蹈时体态与律动，重心多向下，强调步伐的沉稳有力、架鼓的体态准确及摆鼓的路线清晰。



探究与拓展

（1）把所学民族舞蹈片段，改编成3分钟左右的小作品。

（2）同学之间相互模仿动作，并谈谈动作模仿应该注意哪些要素？

（3）以独舞、双人舞、三人舞或群舞的形式展示所学舞蹈组合。



第二单元

中国古典舞

中国古典舞是古代舞蹈和戏曲舞蹈的复苏，是几千年中国舞蹈传统的复兴。它是在原生地上生成的一个崭新的艺术品类，是一个可以和芭蕾舞、现代舞相媲美的新的舞蹈种类，具有鲜明的中国文化烙印。

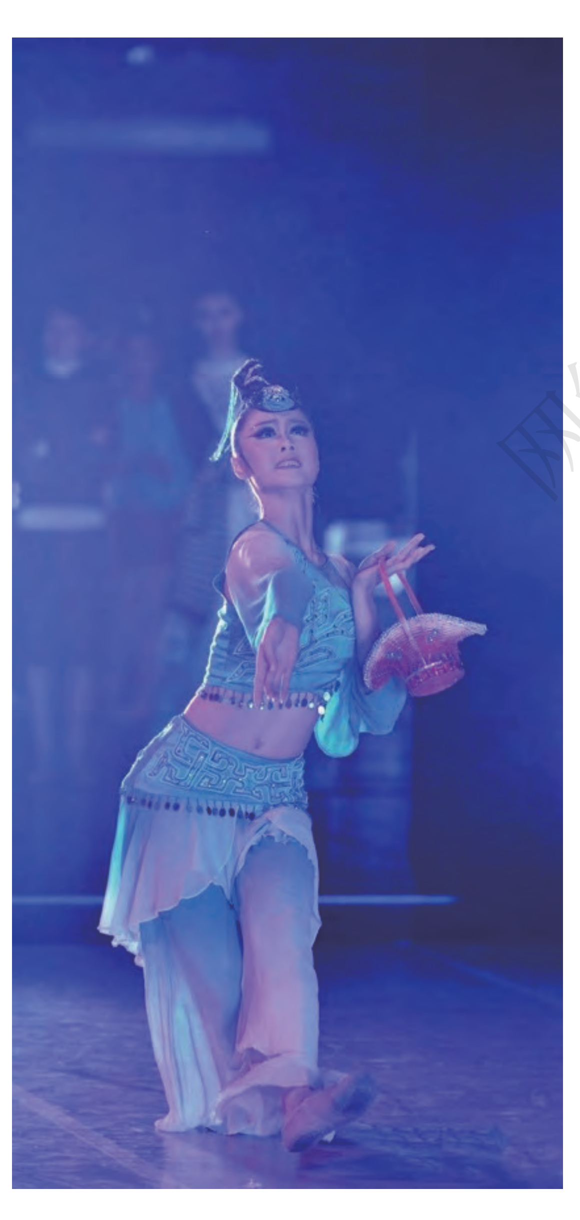


欣赏与感知

● **独舞**

《罗敷行》　编导：佟睿睿

《罗敷行》塑造了农家采桑女生产劳动中的美丽形象。作品刻画了农家少女罗敷郊外采桑的情景，表现了罗敷采桑时的一系列美妙情态和少女劳作时的愉快心情。该舞蹈将中国古典舞所独有的手、眼、身、步、法以及精、气、神完美地呈现出来。





● 双人舞

《萋萋长亭》　编导：梁群、刘琦

《萋萋长亭》主要表现长亭送别的场景。通过对中国古典舞中提、沉、冲、靠、含、腆等舞蹈语汇匠心独运的编排，将送别、惜别和离别之情层层递进。并运用中国古典舞舒扬、闪凝、蓄发、继续的特点，细腻地刻画出人物心理。



● 群舞

《秦王点兵》　编导：陈维亚

舞蹈通过由静到动、由弱到强，刚柔相济的传神表演，展现了中国古代士兵棱角分明、果敢刚毅、强悍沉稳的内在气质，更表现出中华儿郎自尊、自强、自信、自豪的精神风貌与大无畏的英雄气概。







● 《中国古典舞身韵组合》（片段）

编导：王伟

中国古典舞身韵组合

1=D $\frac{4}{4}$

虚　音　曲

3· 4 5 6 6 5 | 1 – 1 6 7 1 | 2 1̇ 7· 6 | 6 5 – – |

3· 4 5 6 6 7 | 6 – 6 5 6 1 | 4 3 0 6 5 6 | 2 1 – – ‖










排演实践

音乐选择：该舞蹈可选用舒缓、宁静风格的音乐。以上乐谱为参考谱例。

准备动作：1–4拍，双腿盘坐，身体立直，目视前方，双手背手于身后，兰花指。5–6拍，不动。7–8拍，身体经过沉气，低头前含。

1~8　1–4拍，身体经过提气，慢慢立直，眼睛慢慢从下向1方位斜上方看。5–8拍，身体经过沉气，低头前含，回到准备拍姿态。

2~8　1–4拍，身体经过提气，慢慢立直，同时双手兰花指手背向上，从身体两侧拎起双臂至平行肩。5–8拍，身体经过沉气，低头前含，双手向前划至交叉，手腕轻搭。

3~8　1–4拍，身体经过提气，慢慢立直，双手保持交叉位拎起至头上方，身体沉一口气，双手手心相对向两边打开45度，略沉肘。5–6拍，身体提气立直，手背上拎，指尖对2方位、8方位斜上方。7–8拍，身体沉气，双手身体两侧落。

4~8　1拍前半拍，身体快速立直，双手由指尖向2方位、8方位斜下方方位伸出，双臂微直。1拍后半拍，身体沉气，双手翻腕双手向上。2拍，身体快速立直，双手摊掌出。3–4拍，双手慢慢向上合，眼睛慢慢看向1方位斜上方。5–6拍，双手继续向上合。6拍，沉气，双手交叉落至身前。7–8拍，身体提气立直，双手体前横拉开至两侧，指尖对斜下方。8拍，身体沉气，低头，双手回背手。

5~8　1–4拍，身体经过提气，慢慢立直，右臂体旁拎起至耳旁。5–8拍，上半身向右横移，右手落胸前按掌。

6~8　1–4拍，上半身向左横移，右手提起带动小臂向右旁打开。5拍，上半身快速向右横移，右手回到胸前按掌。6拍，上半身快速向左横移，右手提起带动小臂向右旁打开。7–8拍，身体及右手经过呼吸再沉气，落回准备位。

7~8　1–4拍，身体提气慢慢立直，双臂两侧拎起–耳旁。5–8拍，上半身向左横移，双手落至体前交叉按掌，左手在上。

8~8　1拍不动。2拍，上半身向右横移，左手提起带动小臂向左旁打开。3拍前半拍，上半身快速向左横移，左手推掌于右肩前。3拍后半拍，上半身快速向右横移，右手从左臂内翻腕至左肩前，眼睛看右斜下方。第4拍重复第3拍后半拍的反面。5–6拍。身体经过右、左微微横移晃动，同时左、右手分别经过盘腕后，向体旁抹开。7–8拍。身体经过沉气后再慢慢立直，目视前方，双手从体旁抹开至背手。

动作要领与提示：

（1）沉气时，由尾椎开始，使脊柱从下至上地一节节下沉放松。

（2）提气时，由尾椎开始，使脊柱从下至上地一节节向上挺直。

（3）在做提、沉的过程中，注意呼吸的配合。沉气时缓慢地配合吐气，提气时缓慢吸气，整个过程是平缓、圆滑、均匀、流畅的，不要出现僵硬、起范时卡顿的现象。

（4）所有动作和呼吸都要灌满节奏。

（5）横移时注意，要经过微微提气后再横移。只横移上半身，肩膀是平行的，不要下旁腰。

（6）在表演时，情绪是平和、亲切的。

（7）眼睛要有神韵，要随身体的提、沉将眼神放远，尽力做到“形未动，神先领，形已止，神不止”。

（8）动作与节奏的配合要韧中有脆，急中有缓。

●《对弈》（片段）

编导：帅晓军

英 姿

1=F $\frac{2}{4}$

李创响 编曲

$\overset{>}{6}$ $\overset{>}{3}$ | $\dot{1}$. $\dot{3}$ 6 6 | $\overset{>}{6}$ $\overset{>}{3}$ | 6. 5 3 3 |

$\overset{>}{6}$ $\overset{>}{3}$ | $\dot{1}$. $\dot{3}$ 6 6 | $\overset{>}{6}$ $\overset{>}{3}$ | 6. 5 6 6 | ……









排演实践

音乐选择： 该舞蹈可选用激昂有力风格的音乐。以上乐谱为参考谱例。

准备动作： 1男12女，12女生围圈包围男生，男生站圆心。男生面对1方位，右旁弓步。女生面对圈里右脚踏步，双手自然下垂。

1~8　男：1–2拍，双手由下至上于胸前经左前右后交叉。3–4拍，右手先起风火轮。5–6拍，双腿下蹲，双手下捞。7–8拍，双腿蹲起，双手经胸前打开。

1~8　女群：1–2拍，右脚上步转身后单膝跪地，手右前左后头顶绕圈。3–4拍，保持1–2拍舞姿含胸下沉。5–6拍，单膝跪地不动，手重复1–2拍动作。7–8拍，单膝跪地不动，右前左后出收袖。

2~8　男：1–2拍，面对3方位，右弓步，左手经头顶划圈。3–4拍，面对1方位，顺风旗右手高、左手低。5–6拍，保持3–4拍舞姿下沉呼吸一次。7–8拍，腾空自转一圈。

2~8　女群：1–2拍，右脚上步向后转身，双手由腰部带动云手。3–4拍，左脚单膝跪地，左前右后向上抛袖。5–6拍，左脚向后撤步转身，左前右后至头部上方云手。7–8拍，右脚向前上步蹲地，右前左后盖袖。

3~8　男：1–2拍，蹲向后撤跳。3–4拍，双手撑地右腿空中向8方位划圈，头朝下。5–6拍，顺势起身向右侧手翻。7–8拍，右腿在前原地大跳，顺势单腿下蹲。

3~8　女群：1–2拍，保持2~8的7–8拍舞姿不动。3–4拍，右膝跪地，双手向正前方抛袖。5–6拍，保持3–4拍舞姿不动。7–8拍，双手出收袖。

4~8　男：1–2拍，面对3方位，撤步下蹲，右手举至头顶，左手自然下垂。3–4拍，向左原地吸腿转。5–6拍，面朝1方位，迈步右手举至头顶、左手自然背后。7–8拍，保持5–6拍舞姿向后退步。

4~8　女群：1–2拍，起身右后踏步，双手经胸前向旁甩袖。3–4拍，右脚后踏步转身，右手举至头顶，左手随动。5–8拍，保持3–4拍舞姿，左手上举，右手背后小跑退场。

男群上场：

5~8　男群：从3~8的7–8拍开始作为准备动作，然后左手握拳于胸前从舞台后方跑向台前。1–2拍，右脚单脚起跳，右手向上出收袖。3–4拍，双脚起跳，双手随动向后空翻，落地后右脚单膝跪地。5–6拍，向左上步，右手出袖，口喊“嘿”。7–8拍，左脚向后撤步转身，单腿下蹲，左右手先后盖地。

6~8　男群：1–2拍，面对背后，向左腾空翻身，手随身动。3–4拍，面对3方位，右脚后撤转身，右手收拳左手出袖。5–6拍，左脚上步，转身向斜后方双脚起跳，双手出袖。7–8拍，向右转身，正部位马步，右手由后向前再向后甩袖，左手随动。

7~8　男群：1–2拍，双脚向左腾空翻身，双手平开随动甩袖，右手至正前方。3–4拍，右弓步，回身出左拳，口喊“嘿嘿”。5–6拍，保持3–4拍的舞姿起身，快速回头看8方位。7–8拍，左前右后微错两步，右手背后，左手握拳举于头顶，口喊“嘿嘿”。

8~8　男群：1–2拍，向左上步旋风脚。3–4拍，左腿弓步，右手出拳，口喊“嘿”。5–6拍，双脚起撤步，左手握拳，右手背后。7–8拍，保持5–6拍的舞姿向后退步。

动作要领与提示：

（1）女子以腰部发力为轴带动，以阴柔为美。

（2）男子以跳跃、翻身等动作为主，干净利落，以阳刚为美。

（3）男独：动作刚劲有力，一拍一动；女群：呼吸节奏，腰部为轴心发力带动舞姿。

（4）女群的4~8，女生由两边下场。

（5）男群的5~8，男子队形为长方形。

（6）节奏多为两头抻中间赶，或两头赶中间抻。

（7）动作主要分为紧打慢做，或慢打紧做。

（8）舞蹈情绪为舞蹈和武术的对弈，女子动作柔美舒缓，男子动作刚劲有力。

●《罗敷行》（片段）

编导：佟睿睿

采　　桑

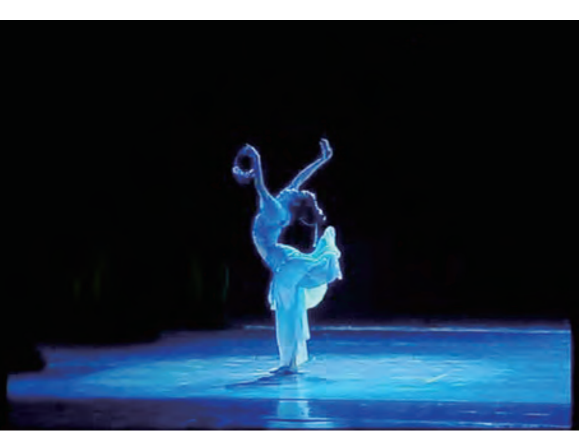
1=♭E $\frac{4}{4}$

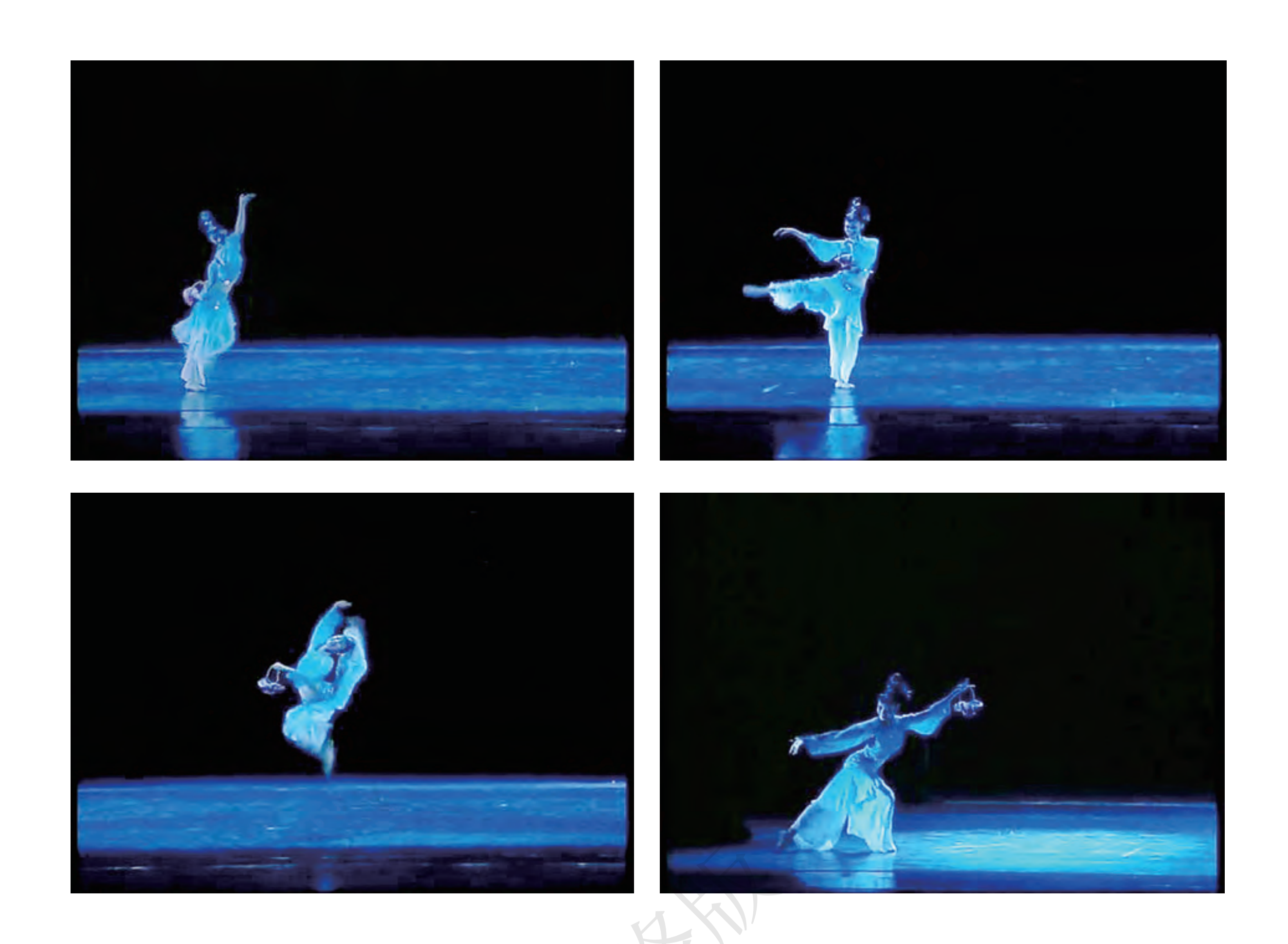
虚　音　曲

0 5 6 1̇ 7 6 6 3 | 5· ♯2 3 – | 0 5 6 1̇ 7 6 6 3 | 4· 3 2 – |

0 2 6 1̇ 0 1 7 ♭7 | 0 3 6 5 2· 3 | 4 6̣ 6 1̇ 7 6 | 5 – – – | ……







排演实践

音乐选择：该舞蹈可选用悠扬、愉悦风格的音乐。以上乐谱为参考谱例。

准备动作：身体面向3方位，右腿站直，左脚半脚掌方位地，右手前摊掌，左手拎小竹篮道具于左耳旁，身体微前倾。

1~8　1–2拍，左脚快速吸至右腿膝盖处，头看向2方位。3–4拍，右手缓慢上升。5–7拍，左腿在吸腿的屈膝程度上缓慢向后抬，脚尖尽力去碰头顶，抬头，右手继续上抬。8拍前半拍，落左腿回吸腿处，不要落地，右腿屈膝，身体前含，双手胸前收住。8拍后半拍，左腿膝盖打开，盘至右腿膝盖上，右腿屈膝，同时身体左拧向1方位，右手向2方位拎出，左手摆至左肩前，头看2方位，微微下右旁腰。

2~8　1–2拍，左脚旁小跳一步，右脚快速跟过去，微蹲，同时右手经上弧线扶至左肩前的左手。第2拍后半拍，右脚先起小碎步，双手提小竹篮于胸前。3拍，左脚勾脚停放于右腿小腿前方，右胯微出，手、头随动。第4拍后半拍同上反面。5拍，左脚向2方位方位地，身体腆腰，右手高左手低向2方位斜线打开。6拍前半拍，右脚方位至左脚旁，身体转向1方位，同时右手从2方位上方先下抹，眼睛看2方位，右倒头，下右旁腰。6拍后半拍，右胳膊肘带动提气，身体微左倾。7拍前半拍，左脚勾脚抬腿，膝盖外开，同时右腿配合半蹲，右手及右旁腰向下快速沉气。 7 拍后半拍同上重复一次。第8拍，双腿小八字站直，身体立直，双手从上向两边打开，头微抬。

3~8　1拍，右转身向3方位，左脚勾脚前提出45度，双手前推掌，右手微高，头看1方位。2拍，左脚落回正步位，双手轻推，加呼吸。3–4拍，继续呼吸下沉。5拍，左腿后踢腿，右手抓左腿，左手持小竹篮打开。6拍，左腿落，同时上身做从右至左的甩腰，右手随身体从右下摆至耳旁，起身后左手拎小竹篮在体前。7–8拍，左脚经过吸腿后呈大掖步，右手经右肩前下穿手，摊掌穿出。

4~8　1–2拍，左脚经过前撩步后踩地，右腿屈膝，右手摊掌体前缓慢上升，微塌腰。3–4拍，右、左脚各向前勾脚上一步，在上步时主力腿要配合半脚尖立起，同时右手手心对身体下落，肩膀微前后摆动，抬头。5拍，右脚上一步，左脚后踏步，送右胯，右手提至右耳旁，左手提小竹篮于右肩前，出左腮。6拍，左脚上一步，右腿做右起的大片腿，身体翻身。7拍，右腿跪地，左腿旁出。8拍，右手上提至右耳旁，左手提小竹篮于体前。

5~8　1–2拍，重心慢慢左移，快速下左旁腰，右手向左脚盖住，再快速立直身体。3–4拍，向右旁上左脚，右转身站起，右手在头顶小盘腕。5–6拍，左腿盖腿一次后，面向3方位小跑两步，落右脚再后踏步身体左拧，盖腿时右手先落，后拎起，左手拎小竹篮随动，向3方位跑时右手从头顶向前落。7–8拍，右脚后撤跪地再左转身，同时左脚顺势脚掌着地，重心向前方2方位压，胯根落地，身体前俯，右腿半弯曲置后。双手从头顶两边再抱至体前，头前倾。

6~8　1拍，经过右手撑地，面向1方位挑后腰起身。2–4拍，双脚慢慢回到正步，半蹲，面向8方位，右手从左脸颊抚过，左手持小竹篮呈山膀位。5拍，右脚向2方位90度位置横向快速踢出再慢落，同时双手向2方位快速甩出再慢落，眼睛看2方位。6拍，右腿吸住向右吸腿转两圈，双手头顶合住，头微低。7拍，背向2方位撤右脚，左腿小腿后踢，同时右手至头斜上方摊掌，左手持小竹篮背手，微下胸腰，头右拧，眼睛看右斜下方。8拍，双脚并回正步位，沉气，右手靠近左脸颊落下。

7~8　1拍，左脚向前上步跳，右脚吸起，双手右摆。2拍，右脚向前上步跳，左脚吸起，左手拎高，右臂环至左腰前，头看左手。3拍，面向1方位一次元宝跳。4拍前半拍，落地，右脚右斜前擦出25度，左腿屈膝，右手同右脚方向伸出，左手拎小竹篮于左斜上方，眼睛看2方位。4拍后半拍，向左迈两步。5拍，重心至左脚，右腿靠至左腿，沉气，双手左肩前合拢，头倒左。6拍，经过右错步后，重心在右腿，左脚旁点地，右手正上方拎起，左手持小竹篮在正下方，低头。7–8拍，左脚弯曲状旁抬，右手前落，左手提起小竹篮，身体左拧。8拍，落脚，右手扶小竹篮。

8~8　1–2拍，左、右各向2方位上一步，右手慢慢向斜上打开，身体前倾。3–6拍，面向2方位，脚下快速碎步向6方位后退，双手两侧拎起，身体随动，微后倾。7–8拍，撤右脚下左前弓步，双手耳旁两边延伸，下后腰。

动作要领与提示：

（1）以腰部为轴心力量带动转动。

（2）以腰为轴，身体在水平线倾斜状态下翻转。动作自始至终贯穿着拧、仰、俯和旁提的形态。

（3）弹跳用力要轻、飘。

（4）动作发力要求“发力在根，用力在梢”，讲究“寸儿劲”。

（5）舞蹈情绪轻柔、优美，描绘了罗敷采桑、日暮而归的情景，表达了罗敷对养蚕采桑的生活的热爱，表现了她采桑时的一系列美好情态。

（6）8~8的调度，由舞台前区中间偏左位，后碎步移至舞台后区中线偏右位，是2方位与6方位对角的流动。

● **《乡愁无边》（片段）**

编导：佟睿睿

牵　　挂

1=D $\frac{2}{4}$

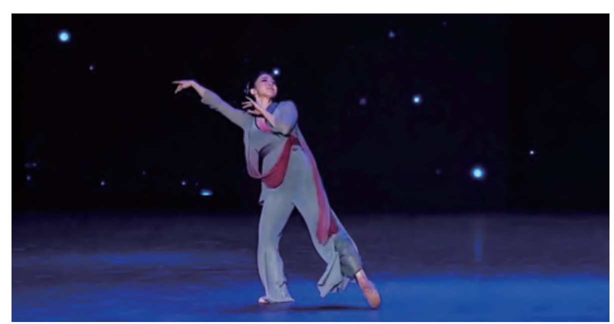
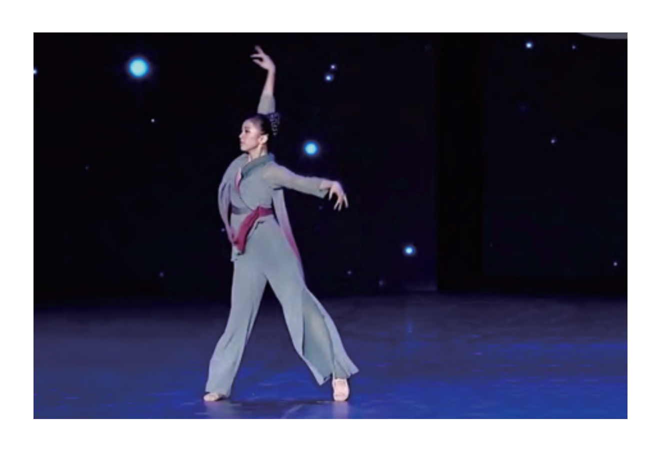
孙　新　编曲

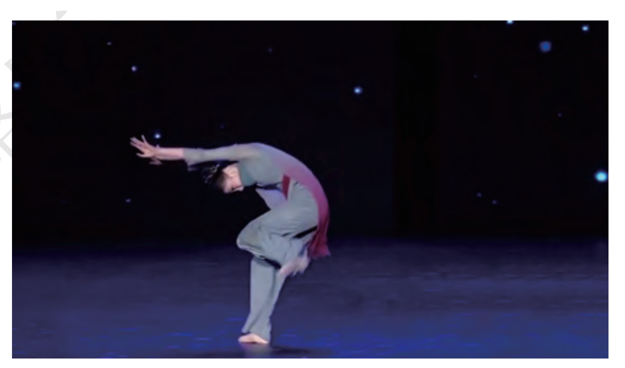
6 1̇ 3̇ | 3̇ 4̇ 3̇ | 3̇. 4̇ 3̇ 2̇ | 1̇ 2̇ 7 |

6 7 1̇ | 6 7 #5 | #5. 6 6 7 | 3 2 3 | ……





排演实践

音乐选择：该舞蹈可选用明快又略带忧愁情绪的音乐。以上乐谱为参考谱例。

准备动作：面向1方位，双膝跪地蹲，双手自然放松。

1~8　1–2拍，转向7方位，重心在左屈膝半蹲，右勾脚出至90度，左手撩至5方位，右手撩至右耳上方，头看5方位斜下方。3–6拍，双手经胸前摊开至体旁，划一圈后收回3方位斜下方，双脚吸跳，面向3方位半蹲，含胸低头，眼看斜下方。7–8拍，左手撩至7方位，右手撩至左耳上方，头看3方位斜上方，面向3方位起大跳。

2~8　1–2拍，落地面转向7方位，右手在上，左手在下送出，左腿在前蹲，右腿膝盖着地，眼看7方位。3–4拍，双手并拢送至3方位斜上方，体对1方位，重心位于左腿半蹲，右腿伸直，绷脚背方位地，眼看3方位斜上方。5–8拍，重心移至左腿半蹲，右腿膝盖着地，左手先走划圆下腰。

3~8　1–4拍，双手经上弧线含胸收回，双膝半蹲，左脚立脚跟，右腿吸起落地，往7方位方向前行。5–8拍，左右脚交替跳向9方位方向下半腰，双手位于体旁摊开。

4~8　1–4拍，保持体态不变。5–8拍，以腰为轴，向左、右两边平移。

5~8　1–4拍，双手经上弧线含胸收至1方位，双腿屈膝蹲后重心移至右脚，左踢腿，右手触左脚脚尖。5–8拍，双手经下弧线划至体旁，双腿蹲后左腿从7方位撩腿至3方位落地滑行，右脚在下收回，左腿在上伸直，双手按地。

6~8　1–8拍，左翻身面向5方位，左腿吸在地面吸回，右腿伸直，双手前伸后收回右耳旁，眼随手动。

7~8　1–4拍，双手经旁摊开后落地，双脚脚背推起转向1方位，身体下趴，眼看3方位。5–8拍，右腿抬起90度，重心移至左腿下叉，双手从上划下将身体带回3方位方向。

8~8　1–8拍，双脚脚柱经1方位横叉后转向3方位，绷脚吸起，左手抱于小腿，右手触于头上。

动作要领与提示：

（1）在做动作过程中，要注意气息的运用和身韵的变化，注意呼吸和动作的连贯性，一气呵成，酣畅淋漓。

（2）《乡愁无边》表现的是一种思念之情，在表现该作品时要将“情而发、发而愁、愁而泣、泣而思”的情绪表达出来。

探究与拓展

（1）展示你所学的古典舞组合或技巧组合。

（2）在古典舞作品学习中，你如何理解和把握“圆”的路线规则以及动作“反向起势”的运动规则？

（3）选择合适的音乐，用旋转、翻身、跳跃等古典舞技巧编创一个2分钟以内的古典舞技巧组合。

（4）了解中国古典舞的常用舞蹈动作，见附录。



第三单元

现代舞

现代舞是20世纪初西方兴起的一种与古典芭蕾相对立的舞蹈派别。它主张摆脱古典芭蕾过于僵化的动作程式的束缚，以合乎自然运动法则的舞蹈动作，自由地抒发人的真实情感。



欣赏与感知

●《天黑请闭眼》

编导：张镇新

舞蹈灵感来源于《天黑请闭眼》这个小游戏。生活宛如一场游戏，任由自己塑造，可以简单得仿若稚少童话，也可以凝重得如同历史长卷。每个人都在讲述自己的故事，每个人都在扰乱别人的故事，每个故事都深情而精彩。每个人都是游戏中的一个角色，但是，每个人都有自己的个性、自己的生活状态。





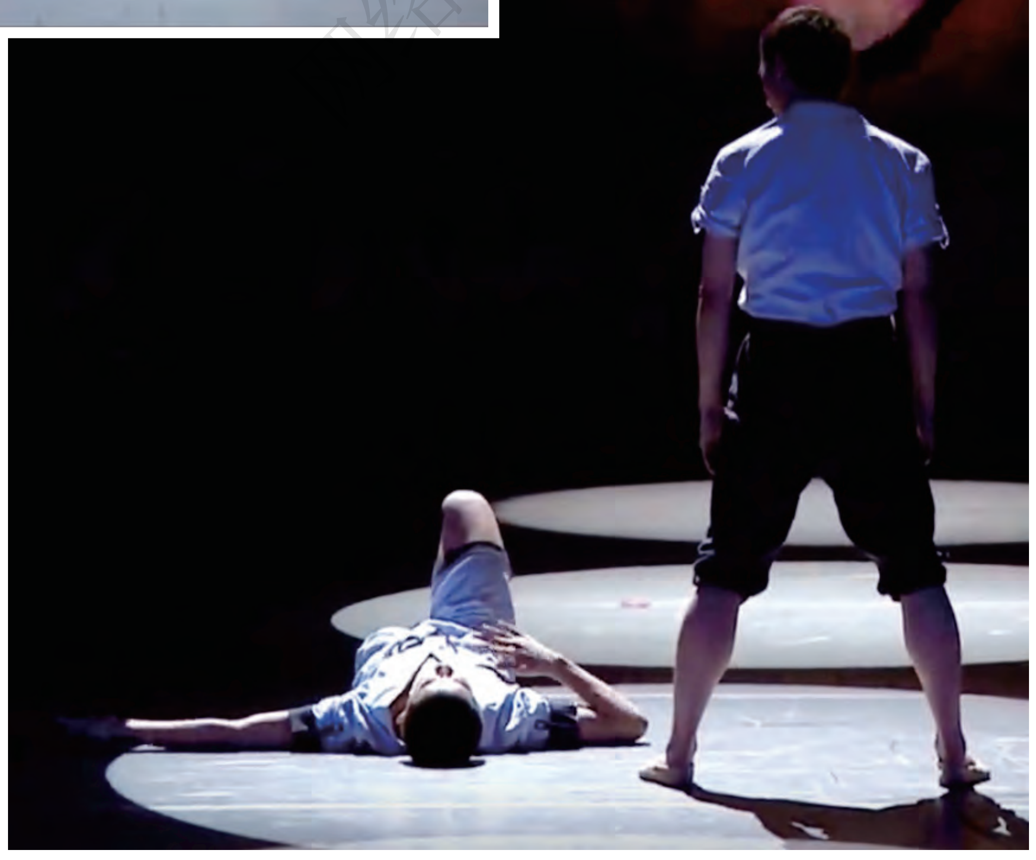


《孤独》

编导：姜洋

舞蹈中哥哥怜爱，弟弟依恋，细腻的情感演绎，轻盈而富有张力的动作，默契的双人舞配合刻画出兄弟间的手足之情。







排演与表现

● 《天黑请闭眼》（片段）

编导：张镇新

不羁的青春

$\frac{4}{4}$（打击乐）

李创响 编曲

X X X 0 X X | 0 X 0 X X – | X X X 0 X X | 0 X 0 X X – ‖

排演实践

音乐选择：该舞蹈可选用明快、诙谐风格的音乐。以上乐谱为参考谱例。

准备动作：面对1方位，双脚正步位，双手自然放松。

1~8　1–4拍，双脚大八字立半脚尖，双手同时从低至高穿手至头顶正上方。5–8拍，右手拉开至体旁划一圈，同时右脚往7方位上步。

2~8　1–2拍，保持体态，往左转半圈至3方位方向。3–4拍，双脚半脚尖，双手交替划手，右手至7方位，左手至3方位。5–6拍，以右脚为轴，左脚从2方位至5方位左划圈，双手随脚的方向延伸。7–8拍，原地转一圈回1方位，同时双手拉至三位手。

3~8　1–4拍，左脚立半脚尖，同时右腿吸撩腿至180度，左手与肩同高，右手拉至三位手。5–6拍，朝2方位上步，同时双手交替从高至低划手。7–8拍，左腿前弓步蹲，左手按于肩前，右手穿手于斜下方。

4~8　1–4拍，往5方位方向平转一圈，双手架于肩前。5–6拍，右腿在前半蹲，双手往8方位甩手。7–8拍，左后腿弯曲踢腿，同时左手拉至头顶，右手往旁延伸。

5~8　1–2拍，往4方位上步。3–4拍，回身对8方位错步，左手从下拉至头顶。5–8拍，左腿往5方位同时上步跳。

6~8　1–2拍，往3方位错步跳。3–4拍，右腿在上并步跳，右手伸至3方位，左手至7方位。5–6拍，往7方位平转。7–8拍，右脚在前大跳。

7~8　1–4拍，双脚大八字立半脚尖，双手同时向旁推开。5–8拍，往5方位后退的同时，身体前倾错步。

8~8　1–4拍，原地并立转一圈至5方位。5–8拍，往5方位走。

动作要领与提示：

（1）上身动作应松弛舒展，注意动作中几个不同的转向。

（2）注意舞蹈动作的方向及配合的路线，舞者的情绪转化，表现了渴求情感，依赖帮助，青春年少多痴狂，时而单纯、时而复杂的情态。

● 《孤独》（片段）

编导：姜洋

守　望

1=♭A 4/4

桑兰兰　曲

1 7 4 4 4 3 2 | 6 – 6 6 5 4 | 6· ♭7 6 5 4 | 3 – – – |

1 7 4 4 4 5 4 | 3 ♭3 2 ♭2 | 1 – 0 1 1 7 | 1· 5 ♭6 – | ……







排演实践

音乐选择： 该舞蹈可选用深情、感人风格的音乐。以上乐谱为参考谱例。

准备动作： 面对5方位，双脚正步位，双手自然放松。

1~8　1–4拍，眼看对方7方位，身体略微前倾。5–8拍，抬右肩同时左手伸向斜上方。

2~8　1–2拍，双手落地，身体随之落下，膝盖弯曲。3–4拍，体态不变，膝盖蹬直。5–8拍，重心前倾，随之前滚躺地，双手往左落下。

3~8　1–8拍，保持躺地体态不变，眼睛看对方。

4~8　1–4拍，体态不变。5–8拍，双脚勾脚对3方位斜上方蹬直，双手自然打开与肩同高。

5~8　1–8拍，臀部着地滚地两圈，左脚屈蹲着地，右手撑地，出右脚后回身，眼看后方。

6~8　1–4拍，面向3方位坐于地面，双脚与双手交替环动，做划船状。5–6拍，双手五指张开伸直，双脚在地面控直约35度，头看上方。7–8拍，身体前趴贴于大腿，双手抱于脚背，做坐位体前屈状。

7~8　1–4拍，肩软翻顶胯，手肘着地，落成平盘直撑状，左脚先走，往头的方向走三步，抬头看前方。5–8拍，双手撑直，后背拱起，头含回，经翻身趴坐于1方位。

8~8　1–8拍，脚背推地站直，右脚先起往4方位后退三步，左脚再往7方位上三步转圈，双手在体旁撑开。

动作要领与提示：

（1）注重动作气息的运用，把握好身体的控制力，以及动作的张力和爆发力，注意调度时变化的方向。

（2）作品表达了两兄弟之间的互相依靠之情，注意情感的表达和双人配合的默契，动作和调度之间的配合。

探究与拓展

（1）自信大胆地展示一段独舞或者与同学合作表演一段双人舞。

（2）尝试用一段现代舞表达自己的一种想法或者情绪，创作自己的舞蹈作品。



第四单元

芭蕾舞

芭蕾舞是一种欧洲古典舞蹈，其最重要的一个特征即女演员表演时以脚尖点地，故又称脚尖舞。该舞蹈形式孕育于意大利文艺复兴时期，17世纪后半叶开始在法国发展流行并逐渐职业化，并在不断革新发展中风靡世界。



欣赏与感知

● 芭蕾舞剧《吉赛尔》

编导：［法］让·科拉利、［法］朱尔·佩罗

《吉赛尔》作为一部里程碑式的芭蕾舞剧，其中的双人舞始终为人称道。然而不同于其他舞剧，《吉赛尔》第一幕中公爵与吉赛尔的双人舞并不靠炫技取胜，而是通过大段的两人齐舞和丰富的人物心理刻画给观众留下深刻印象。



● 芭蕾舞剧《天鹅湖》

编导：［法］彼季帕、［俄］列夫·伊万诺夫

《天鹅湖》以诗一般的意境和强烈的艺术感染力，描绘了正义与邪恶的矛盾冲突。该剧堪称芭蕾舞剧史上的典范之作。





● **独舞《最后一天》**

编导：［俄］波丽娜·塞米诺娃

在都市嘈杂的过往与现实中，一夜酣睡过后，新的一天又随着日出开始了。这一天是一个节点，是跟过去一个时段的告别，从此又要踏进一个充满未知的未来。





排演与表现

● **芭蕾舞剧《海盗》（第三幕）（片段）**

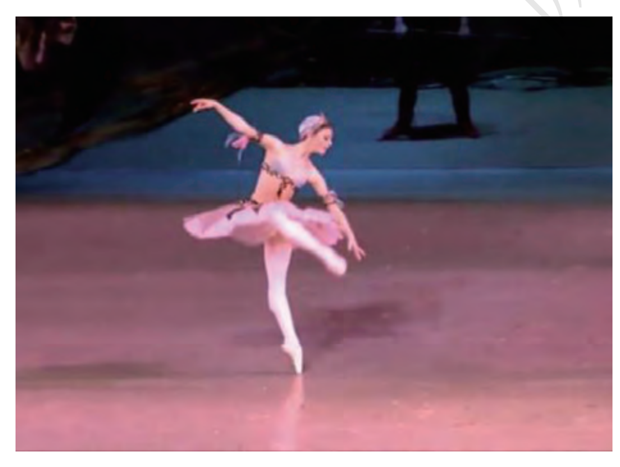
编导：［法］彼季帕

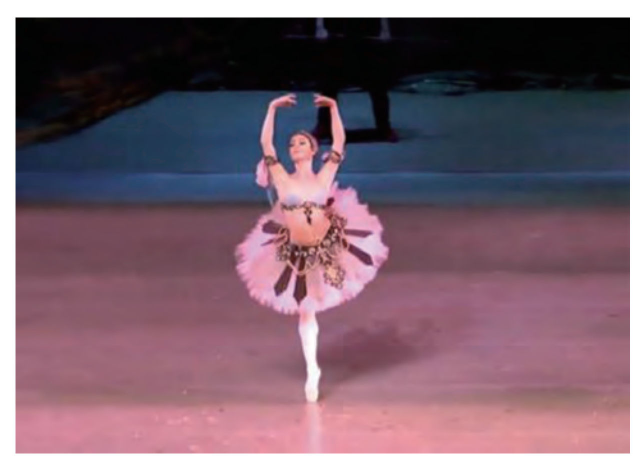
海　盗

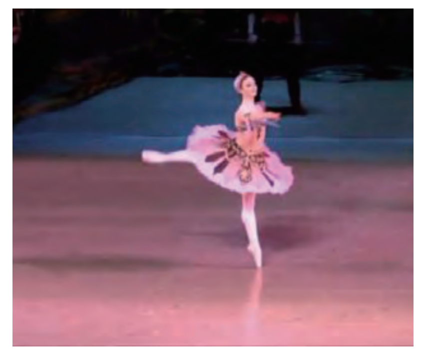
1=A $\frac{3}{8}$

［法］阿道夫·亚当 曲

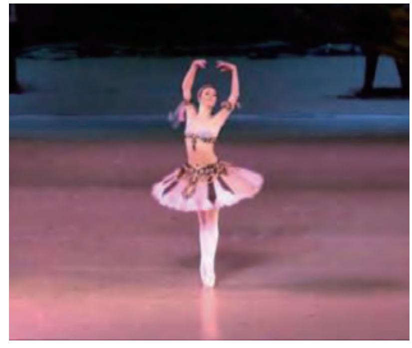
0 7 1 7 1 | 3· 2 2 | 0 7 1 7 1 | 7· 6 6 | 0 5 6 5 6 | 4· 6 6 | 0 5 2 | 6 5 | 5……















排演实践

音乐选择：该舞蹈音乐由法国作曲家阿道夫·亚当改编。以上乐谱为参考谱例。

准备动作：准备拍1–4拍，面向2方位，左脚直立，右脚后汤迪（擦地），右手臂在前斜上延伸，左手向后略低于右臂，双手掌心向下。5拍，右腿后四位普力耶（蹲），一位手。6拍，重心移于右腿，手二位。7拍，左脚前汤迪，打开至五位手。8拍，经过四位普力耶右起格里沙（滑步）。

1~12　1–2拍，右脚起卡勃里奥尔（空中击打）。3拍，右脚落至前五位，面向8方位。4–6拍，右脚前阿提丢（鹤立式舞姿），左前六位手。7–9拍，右腿直腿落下立起半脚尖，左腿后阿提丢，三位手。10–12拍，右起格里沙。

2~12　重复1~12的反面动作。

3~12　重复1~12的动作。

4~12　1–3拍，右脚起向4方位做帕德布雷（布雷舞步），右手在上五位手。4–6拍，右脚起库佩（切割），右手在上五位手。7–9拍，半脚尖跑动至6方位，小七位手，面向8方位。10–12拍，左腿直立，右脚前汤迪，左手臂在前斜上延伸，右手向后略低于左臂，双手掌心向下。

5~12　1–3拍，左脚雷勒韦（半脚尖），第三阿拉贝斯克舞姿。4–6拍，落右脚前四位转，二位手。7–12拍，重复1–6拍的动作。

6~12　重复5~12的动作。

7~12　1–6拍，重复5~12的1–6拍的动作。7–12拍，五位脚雷勒韦，三位手造型结束。

动作要领与提示：

（1）注意所有动作需遵循“开、绷、直、立”的审美规范。

（2）做卡勃里奥尔（空中击打）时，注意以小腿从下往上击打动力腿，并使它推到高处，落地时轻而稳，保持上身姿态。

● **独舞《最后一天》（片段）**

编导：［俄］波丽娜·塞米诺娃

最 后 一 天

1=C $\frac{2}{4}$

［德］赫伯特格朗麦尔 编曲

3 3 | 2 2 | 4 4 | 3 3 | 2 2 | 1 1 | 1 1 | 2 4 |

5 5 | 6 6 | 3 3 | 3 3 | 6 6 3 | 5 5 3 | 6 6 2 | 1 1 | ……



排演实践

音乐选择：该舞蹈音乐由德国作曲家赫伯特格朗麦尔改编，以上乐谱为参考谱例。

准备动作：左脚前、右脚后，双手相叠，头枕于手上，身体贴于地面。

1~8　1–8拍，慢慢起身。

2~8　1–8拍，右手带动，经过下弧线慢起，左手撑于地面，眼随手动。

3~8　1–4拍，右手划至三位手，眼随手动。5–6拍，跪立起身。7–8拍，右脚向8方位迈出，站立起来。第8拍后半拍，左脚向8方位迈出一位。

4~8　1–2拍，右脚向前一位，同时右手向8方位延伸，重心移至右脚。第2拍后半拍，左脚后汤迪。3–4拍，移重心至左脚，手保持向8方位延伸。5–6拍，移重心至右脚。7–8拍，重复3–4拍。

5~8　1–2拍，右脚经代嘎热（不换重心换脚位）立起半脚尖。3–4拍，左脚收后五位，同时苏特纽（保持舞姿）转一周面向1方位。5–6拍，右脚前五位，小七位手。7–8拍，身体转向8方位含胸吐气。

6~8　1拍，左腿一位直立，右脚经脚腕向旁45度绷脚伸直，双手两旁自然下垂。2拍，左脚不变，右脚收回至脚腕。3拍，左脚不变，右脚经脚腕向旁90度绷脚伸直，双手两旁自然下垂。4拍，左脚不变，右脚收回巴塞（大吸腿）位置。5–6拍，右腿向旁120度绷脚伸直，同时双手两旁上扬至斜上位，手背向上。7–8拍，右脚脚尖落于8方位，同时双手背带动下分手。

7~8　1–2拍，五位脚，双手延伸抬至与肩同高。3–4拍，苏特纽转一周回1方位。5–6拍，直腿落至左前五位脚。7–8拍，右手带动，右腿往4方位汤里也（移重心）。

8~8　1–2拍，右腿伸直，左脚后汤迪。3–4拍，右手肘带动向7方位延伸，眼随手动。5–6拍，右手肘带动向3方位延伸，眼随手动。第6拍后半拍，双手随呼吸下沉。7–8拍，双手两旁上扬至三位手，稍分开，眼随手动，结束。

动作要领与提示：

（1）注意所有动作需遵循“开、绷、直、立”的审美规范。

（2）舞动时在遵循要求的同时带上情绪，保持呼吸，动作舒展、优美。

探究与拓展

（1）展示所学的芭蕾舞剧目或者片段。

（2）通过学习芭蕾舞，谈谈如何在舞蹈中更好地表现芭蕾舞中“开、绷、直、立”的审美特征。

（3）了解芭蕾舞的基本特征“开、绷、直、立、弧、长”。

附录：　　中国古典舞常用舞蹈动作

一、舞姿

1. 立身射雁

动作要点：双膝重叠，静止时脚、手在同一平面上，收腹，收臀，上身向右微倾。

2. 大射雁

动作要点：后背要收紧，左臂与右腿成平行状。

3. 斜探海

动作要点：下旁腰时双肩正对前方，舞姿成半弧状，眼平视。

4. 后腿——探海

动作要点：抬后腿和探海时，大腿要外旋。右腿主动上抬，上身被动前俯，头与脚成弧状。

5. 拧身探海

动作要点：此动作与探海相似，不同点是右臂与右肩要以最大限度向3点伸展，左臂与右腿以最大限度向7点伸展，右臂与右腿在一横线上。

6. 掀身探海（女）

动作要点：右胯与右肩微掀起约45度，同时向左侧弯旁腰，右托掌保持在头上方，左山膀要抬平。

7. 前腿——踹燕

动作要点：踹燕时，上身后躺的同时胯要向前腿的方向微移，使上下身重心平衡，收腹，上身保持平直，头部自然放平，主力腿伸直。

8. 旁腿——旁腿躺身

动作要点：顺风旗与倾身同时完成。上身旁躺时向远探，同时右腿要以最大限度高抬。

9. 金鸡独立

动作要点：胯不动，上身以最大限度向右转体，要求右膝与左肩在同一方向。

10. 老鹰展翅

动作要点：端腿要以最大限度上抬，上身前俯、半蹲，及手臂向后平伸同时完成，静止时挺胸、抬头。

11. 环动

动作要点：主力腿不动，另一腿在空中变换舞姿，如：由前腿舞姿不落地平移成旁腿舞姿，或继续移成后退舞姿，即称环动。反之，由后腿舞姿不落地平移成旁腿舞姿，或继续平移成前腿舞姿，也称环动。在环动过程中，移动的腿要尽量伸展，保持腿的高度或继续上抬。主力腿与胯要固定。

二、旋转

1. 平转

动作要点：连续旋转时，只能一只脚掌着地，并始终保持在小八字步位上，肩、胯、脚必须保持在垂直线上。重心在两脚掌间交替，节拍要均匀，眼睛保持前进方向目标平视，注意留头和甩头。

2. 跨转

动作要点：按掌、端腿和旋转必须在一瞬间同时完成。左肩、左胯、左脚必须保持在同一垂直线上。

3. 反跨转

动作要点：拉成山膀、双脚碾转、端腿旋转，这几个动作要依次连续进行，一气呵成。

4. 上步掖转

动作要点：脚掌落地、旋转、掖腿、双山膀要一瞬间同时完成。

5. 斜探海转

动作要点：旋转时，眼始终随山膀方向，其他同上步掖转、反跨转。

6. 旁吸腿转（男）

动作要点：直膝踮脚、旁吸腿、旋转及手的变换等动作必须同时在一瞬间完成，先留头，后甩头。旁吸腿要打开，这是旋转的动力。

7. 探海转

动作要点：从前侧腰到探海旋转，全部动作必须连贯，中间不要停顿。直膝踮脚。推地成探海、手打开成山膀必须同时完成。

8. 点步转

动作要点：重心始终保持在左脚掌上，右脚掌着地时，重心不变。上步时脚掌与脚跟在同一直线上。先留头，后甩头。

三、翻身

1. 踏步翻身

动作要点：重心要低并始终在双脚掌上，腰经过旁、后、旁、前四个方向时，应固定在一个高度上，并且动作要连贯、均匀，经后腰时要顶胯。双臂伸直，在垂直面上划一立圆。先留头，后甩头。

2. 上步翻身

动作要点：同踏步翻身。

3. 点步翻身

动作要点：重心较高并始终在主力腿的脚掌上，翻身时用脚掌旋转一周，主力腿直膝。当右脚掌推地时，右肩与右臂同时向前下方，右臂向上，形成右旁腰，上下身要协调，提胯，挑腰，双臂要求同踏步翻身。

4. 吸腿翻身

动作要点：重心高并始终在主力腿的脚掌上，用脚掌旋转一周。翻身时主力腿直膝，前吸腿以最大限度向上。

5. 串翻身

动作要点：膝微屈，双脚交替移动时脚掌着地，微跳跃，只能向下踩，翻身时手脚要协调，双臂要求与踏步翻身相同。每一步翻半面，上身固定高度，不能忽高忽低，只用胸腰部分，不用

大腰，注意留头甩头。

6. 刺翻身

动作要点：双臂保持前刺状，上身随臂向前伸展，翻身时固定高度。双膝直。

7. 探海翻身

动作要点：翻身时重心始终在左脚掌上，动作连贯，一气呵成，挑胯，右脚尖在垂直面上划立圆弧线，双臂同踏步翻身。

四、跳跃

1. 跳跃动作（所有的跳跃动作都要注意气息的合理运用，跃起时要迅速、提胯、立腰、收腹、提气，身体在空中时舞姿要准确，要有瞬间的停顿，飘逸舒展，下落时脚掌要先着地。）

（1）吸腿跳

动作要点：推地跃起、吸腿、手成顺风旗，必须在同一瞬间完成，形成舞姿要快，跳跃要垂直向上。

（2）大射雁跳（单起单落）

动作要点：一瞬间完成舞姿，从起步到落地要沿抛物线行进。

（3）射雁跳（双起单落）

动作要点：空中并腿的造型要停住，只是在落地的瞬间成射雁舞姿。

（4）射雁跳（不换脚的单起单落）

动作要点：跳起在空中保持立身射雁舞姿，落地成大射雁舞姿。

（5）斜探海跳

动作要点：同双起单落射雁跳。

（6）劈腿跳

动作要点：重心在双腿中间，劈叉跳跃要快，腿绷直，劈平，后腿外开。

（7）劈腿射雁跳

动作要点：跃起同时转体，其他同劈腿跳。

（8）单腿变身跳

动作要点：在空中，由右前腿变身成右后腿动作时身体必须继续向上跃。

（9）剪式变身跳

动作要点：左、右腿交换劈腿时要在直线上进行，并要继续向上跃。手同单腿变身跳。

（10）燕式跳（双起双落）

动作要点：在空中形成舞姿时要开胯。

（11）燕式跳（单起单落）

动作要点：向前，上体正对右前角。

（12）单腿变身燕式跳

动作要点：要开胯。

（13）摆腿跳

动作要点：撕腿跳，动作要连贯、协调，劈腿时要继续向上跃。

（14）撩腿越（女）

动作要点：身体腾空时，重心在双腿中间。切步后垂直向上跃起，手臂动作与交叉腿同时完成。

（15）倒踢紫金冠（女）

动作要点：用腿碰手，身体腾空时胸向上顶。

（16）跳卧鱼（女）

动作要点：单起双落，在空中双腿最大限度向上端并盘紧，落地时继续盘紧。

（17）双飞燕（男）

前双飞燕

动作要点：跃起时双腿并紧，用腿去碰手。身体腾空时上身略向前倾，后背平直。

横双飞燕

动作要点：重心在中间，双腿在空中要开胯，提腰，收腹。

后双飞燕

动作要点：挺胸，挑腰。使手与脚主动相碰，收腹。

（18）大蹦子（男）

动作要点：在空中最高点时，双腿同时成旁吸腿，左臂与右臂依次划一立圆。右脚上步后迅速推地跃起，似用脚跺地之势。

（19）绞腿蹦子（男）

动作要点：在空中绞腿时，大腿以最大限度向上吸，上身与双臂动作要迅速，双臂必须在空中完成两周空圆转动以后腿方可落地。

（20）飞脚（男）

动作要点：整个动作过程上身始终保持直立，身体在空中时右臂保持托掌，右脚主动去碰左掌。

（21）踹腿飞脚（男）

动作要点：整个动作过程上身始终保持直立。身体在空中时转体要快。盖踹腿要准备。

（22）拉腿蹦子（男）

动作要点：踹腿时顶臀、敞胸。从跃起到落地，在空中形成一条弧线。

（23）赞步（男）

动作要点：双腿在空中上、下交换时，最大限度劈叉，左脚主动碰右掌后迅速下落。

（24）大跃步（男）

动作要点：在空中托按掌盘腿舞姿要有瞬间停顿。在空中穿掌时眼随右手，右拧腰、转肩。

（25）跨掖空中转（男）

动作要点：切步后，垂直向上跃起。左脚由下平抬起成掖腿。身体在空中旋转时，肩、胯保持在一条垂直线上。

（26）空中转（男）

动作要点：当身体跃到最高点时再转体。双腿并拢，肩、胯、腿始终保持在一条垂直线上。

2. 跳跃的辅助动作

（1）上步（切步）

动作要点：辅助跳跃的动作，动作要很快。像用脚踩地后立即弹起，半蹲时向下紧压脚腕，随即迅速绷脚推地跃起。

（2）错步（追步）

动作要点：辅助跳跃的动作要连贯，具有经过性。右脚滑出时，重心由左腿移至右腿，跃起时向行进方向移动，身体保持直立，下落后重心仍在左腿上。

五、常用毯子功技巧

1. 拿顶（倒立）

动作要点：双手相距与肩宽，手臂伸直，手腕、肘、肩保持一条线，身体收紧，双腿夹紧绷直，抬头，眼看前下方。

2. 扶地下后腰（桥、直腿后屈体）

动作要点：下腰时直膝、抬头、亮肩、亮胸、挑腰。起时推手、顶胯、挑腰。

3. 单腿前桥（前软翻）

动作要点：同扶地下后腰（切忌低头下塌腰）。

4. 单腿后桥（后软翻）

动作要点：下腰同前。右腿下落时要收腹、提腰，尽量靠手处落地。左脚落地前要经过后腿舞姿。